

讀《內心的對話—健康篇》有感

《內心的對話》這本書從家庭、人生、孝親、社會、教育、健康等方面，以實例為題材，使人深刻的體會到了人生的無常，社會也在時刻的變動著，生活往往不如人意，現實比想象中的殘酷得多，人類對自身的健康狀況要求越來越低。

俗話說“身體是革命的本錢”，這句話就意味著身體的健康是非常重要的，沒有健康的身體就沒辦法應對變幻莫測的環境和人生的變革；就沒辦法應對工作的壓力和個人成就的欲望。然而現代社會，擁有健康的身體似乎不是最重要的，心理上的負擔卻日益加重，處理複雜的人際關係，承受挫折與痛苦等，都是需要面對的問題。

如書中所說的那樣明知煙有毒，卻偏偏要吸煙，疏不知吸煙不僅危害自己，更殃及他人，也給小孩帶來了不良的影響，我認為吸煙是沒有“上癮”之說的，那只是吸煙者給自己找的藉口而已，相信只要所有人都把健康放在第一位，請問還有什麼是戒不掉的呢？

生、老、病、死乃大自然定律，不管是已經重病纏身還是突然染上疾病，都不要傷心，傷心不僅於事無補，還能使病情惡化，那麼與其傷心，還不如放鬆心情，坦然面對一切疾病，把握當前所擁有的。

我們經常忽視我們的健康，直到失去的時候才後悔，如果健康失去了，就永遠無法享受生活的美好，所以永遠不要為了任何事情而犧牲健康，不值得。

譚海霞